

แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS (SATIPANÑHÀNA)

GUIDELINES FOR HEALING PATIENTS FROM DEPRESSION

พระวีรพงศ์ กลยาณ (บรรจงละเอียด)

PhraWerapong Kanyano (Banjonglaaid)

พระครูโกศลธรรณกิจ

Phrakrukosolattakit

พระครูโฆสิตวัณณานุกุล

Phrakhrukositwattananukul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: gibbs.34@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาภาวะผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 2) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 เยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก สำนวนข้อมูลจากตำราวิชาการ หนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้าไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิตกกังวลมองโลกในแง่ร้าย โรคนี้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าธรรมดาจนถึงภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง ซึ่งโรคซึมเศร้าเป็นความผิดปกติของจิตใจ ไม่มีความพึงพอใจในกิจกรรมที่เคยชอบ ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ในทางการแพทย์และในทางพระพุทธศาสนา แนวความคิดเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจัดเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง มี

* Received 3 June 2019; Revised 20 August 2019; Accepted 21 August 2019



สาเหตุเกิดขึ้นได้จากทั้งทางกายและทางใจ แต่เมื่อเกิดโรคซึมเศร้าขึ้นแล้วต้องมีการรักษาละเอียดๆ หลักการในแง่ของการเยียวยาผู้ป่วย คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล นั่นคือการปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่ากายานุปัสสนา ปฏิบัติต่ออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่าธัมมานุปัสสนา วิธีการเจริญสติในสติปัฏฐาน 4 สามารถใช้กับการเยียวยาโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการวิจัยหลักของการฝึกสติสามารถใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การพิจารณารูป-นาม การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการเหล่านี้ใช้ในการฝึกสมาธิเจริญสติได้เป็นอย่างดี

ความสำคัญ: โรคซึมเศร้า, สติปัฏฐาน 4, การเยียวยา

Abstract

The objectives of the study were 1) to study symptoms of the patients with the depressive disorder. 2) to study the four foundations of Mindfulness (Satipaṅṅhàna) of the Buddhist sacred scriptures, and 3) to study the guidelines of four foundations of Mindfulness (Satipaṅṅhàna) for healing the patients with the depressive disorder. This research is qualitative and collecting qualitative data from documents (Documentary Research), the Buddhist sacred scriptures, textbooks, books, the related research of this topic.

The results indicated that:

The depression was a mood disorder such as the feeling of sadness, unhappy, bored, dismal, dispirited, hopeless, drowsy, sleepless, bored with food, bad concentration, anxious and pessimistic. The symptoms of depression; there were some common signs to serious in moods as it was a mental health problem. Moreover, depression changed the way of thinking, feeling in daily activities that you used to like, and it can become a serious condition for harming one's self.



The medical care and Buddhism have classified it as a mental illness that has affected physically and mentally. The guidelines for the treatment of patients with depression, it may start on a treatment to mentally and mental health such as the middle way of moderation with emphasizing the brain, and body. In accordance with the four foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) that has (Kāyānupassanā) the contemplation of the body, (Vedanānupassanā) the contemplation of feelings, Cittānupassanā) the contemplation of mind, (Dhammānupassanā) the Contemplation of Mind-object as a consequence of all able to heal the depression effectively. The results of this research showed many ways of practicing mindfulness such as walking meditation, focusing on mindful breathing meditation, perception states obtained by concentration and Mind-Object (Body) consideration, and Vipassana meditation. All of the meditation techniques for practicing mindfulness meditation were very useful.

Keywords: Depression, The four foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna), Healing

บทนำ

ในภาวะการณ์ปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังประสบกับวิกฤติสองชั้น คือ ชั้นแรกผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจโลกและชั้นที่สอง คือ วิกฤติความขัดแย้งภายในประเทศ นอกเหนือจากปัญหาชีวิตประจำวันของแต่ละคนแต่ละครอบครัวซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ประชากรส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ เศร้าหมองและหดหู่ได้ คนส่วนใหญ่บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกเครียด หรือ หดหู่ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นในระยะเวลานั้น ๆ เท่านั้นถ้าบุคคลมีอาการถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้า (Depression) จะรู้สึกเศร้าโศกมองโลกในแง่ร้าย เป็นกังวลและไร้ความหวัง ซึ่งมีผลทั้งต่อร่างกายและพฤติกรรมความรู้สึกหดหู่ที่เกิดขึ้นบางครั้งกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตมนุษย์ สิ่งที่เกิดขึ้นให้ความหดหู่ได้แก่ เหตุการณ์เครียด ๆ ปัญหาที่แก้ไม่ตกการทะเลาะเบาะแว้ง แต่ความรู้สึกซึมเศร้าอาจมีอาการมากกว่านี้ซึ่งเมื่อเกิดตามหลังการสูญเสียครั้งสำคัญ เช่น ชีวิตแต่งงานพังทลาย ครอบครัวแตกแยก การตายของบุคคลอันเป็นที่รัก หรือ ความล้มเหลวทาง



ธุรกิจ เป็นต้น จากเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ผู้ประสบปัญหาทำใจไม่ได้และเศร้าไม่หาย ทาง การแพทย์พบว่าในช่วงอาการซึมเศร้ามีสารสื่อประสาทในสมองเกิดความไม่สมดุลและความไม่ สมดุลของสื่อประสาทนั้นก็จะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า แม้ว่าจะไม่มีเหตุการณ์สะเทือนใจแล้วก็ตาม ความหดหู่และความซึมเศร้าเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน มากน้อยแตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อม อาทิเช่น ทางด้านสุขภาพร่างกาย บางคนเป็นโรคที่เรื้อรัง หรือ โรคร้ายแรงที่รักษาไม่หาย ทางด้านครอบครัวและสังคมคนปกติประสบปัญหาที่กล่าวไว้แล้ว ข้างต้นในระยะเริ่มแรกจะไม่เรียกว่า เป็นโรคซึมเศร้าแต่ถ้าเกิดมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นตามขึ้นมา ด้วยในช่วงระยะ 1-2 สัปดาห์ หรือ มีอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานและไม่มีที่ท่าว่า อาการดังกล่าวจะดีขึ้นจึงเรียกว่า “โรคซึมเศร้า คือ อาการความผิดปกติของสารเคมีในสมองที่มีผลกระทบต่อความนึกคิดอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสุขภาพ” (สายฝน เอกวรารุง, 2553) โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกพร้อมกับมีอาการต่าง ๆ ที่ติดตาม มา เช่น นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เบื่ออาหาร หมดความสนใจต่อโลกภายนอกและไม่ค่อยอยากมีชีวิต อยู่อีกต่อไป เป็นต้น ก็เข้าข่ายการเป็นโรคซึมเศร้า “โรคซึมเศร้าโรคทางจิตเวช” (สำนักงาน พัฒนาโครงการแนวทางการบริหารสาธารณสุข, 2549) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะเริ่มมีความผิดปกติ ทางด้านอารมณ์เป็นอาการที่สำคัญร่วมกับการมีพฤติกรรมและความคิดที่ผิดปกติอาการด้าน อารมณ์ ได้แก่ มีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย (Depressed mood) และหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เบื่อไม่เพลิดเพลิน (Loss of interest) อาการทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ เบื่ออาหาร นอนไม่ หลับ หมดเรี่ยวแรง ส่วนอาการด้านความคิดได้แก่มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า ช่วยตัวเอง ไม่ได้เป็นภาระต่อผู้อื่น มีความรู้สึกท้อแท้และความคิดอยากจะทำร้าย หรือ มีพฤติกรรมทำร้าย ตนเอง โรคซึมเศร้าพบได้ทุกช่วงอายุโดยเฉพาะวัยรุ่นและผู้สูงอายุ ซึ่งโรคนี้มีผลต่อการ ดำรงชีวิตของผู้ป่วยทำให้ความสามารถในการทำงาน การดูแลตนเอง การดำเนินกิจวัตร ประจำวันลดลงมีผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง ตลอดจนมีผลกระทบต่อผู้ป่วยที่มีโรค ทางกายอยู่เดิม เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วน ใหญ่ไม่ค่อยไปพบแพทย์ด้วยทัศนคติที่ว่าเกรงผู้อื่นจะมองว่าตนเองเป็นโรคจิตและไม่บอกให้ ญาติทราบเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองประสบ หรือ กำลังเป็นอยู่ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะมีแนวโน้มต่อ การฆ่าตัวตายสูง (High suicidal risk) ในช่วงระยะเวลา 1 ปี การสำรวจระดับชาติของประเทศไทย พบว่าประชากรไทยมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากขึ้น จะ



สังเกตได้ว่าจำนวนผู้ป่วยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งสำหรับประเทศไทย

เมื่อกล่าวถึงโรคทางกายต่าง ๆ และความเจ็บป่วยยอมนำมาซึ่งความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจแก่ผู้ป่วยและอาจส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างด้วย กายกับใจมีความสัมพันธ์จนแยกไม่ออก สุขภาพกายไม่ดีก็ย่อมส่งผลถึงสุขภาพใจ ขณะเดียวกันหากสุขภาพจิตและสุขภาพใจไม่ดีก็ส่งผลถึงสุขภาพกายด้วย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2548) แม้ในพุทธกาลก็มีปรากฏว่ามีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มีอาการคล้าย ๆ โรคซึมเศร้า โดยได้ศึกษาจากประวัติของบุคคลต่าง ๆ ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นเหตุให้บุคคล เหล่านั้นก่อนที่จะบรรลุความดีและพัฒนาปัญญาได้ ก็พบกับความโศกเศร้า และมีอาการคล้าย ๆ กับโรคซึมเศร้า แต่ภายหลังก็สามารถกำจัดอาการนั้นเสียได้ ตัวอย่างเช่น “นางปฐาจาราเมื่อสามีและบุตรเสียชีวิตนางก็มีอาการเศร้าโศกจนเสียสติ ก่อนที่จะมาพบพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรมและได้บรรลุธรรมในที่สุด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระวักกลิฎกพระพุทธเจ้าดำหนิเพื่อให้เกิดความสังเวชแต่ท่านไม่ทราบความประสงค์ของพระองค์ทำให้ท่านคิดมากจนถึงกับคิดปลิตชีวิตตนเอง แต่ไม่ได้ทำภายหลังก็ได้บรรลุธรรมเช่นกัน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และพระโสณโกฬวิริยะบำเพ็ญเพียรเดินจงกรมมากจนเท้าแตกแต่ก็ไม่บรรลุธรรม ภายหลังมีความท้อแท้ เบื่อหน่ายคิดอยากสึก ในภายหลังพระพุทธเจ้าไปโปรดแสดงธรรมจึงได้บรรลุธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำมาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ เพราะหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มีเหตุการณ์ต้นบัญญัติเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล ที่หลักธรรมสามารถเยียวยาโรค ทำให้จิตสงบได้ ด้วยความเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ที่ทุกคนประสบทั้งการดำเนินชีวิตในเพศบรรพชิตและคฤหัสถ์ด้วยโรคและความเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นมูลเหตุที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ถึงแม้ว่าการรักษาทางการแพทย์จะรักษาได้ผลดี ด้วยการใช้ยาที่รักษาโรคซึมเศร้า แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าก็สามารถกลับมาเป็นได้อีก ดังนั้นการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาโดยอาศัยหลักของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งจะมีส่วนที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคซึมเศร้า หรือ บำบัดให้เป็นปกติ หรือ ฟ้นฟูให้ดีขึ้นได้ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 และการปฏิบัติต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือ อาจใช้ร่วมกันกับการรักษาทางการแพทย์ควบคู่กันไป การทำศึกษาคั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดโรค หรือ เพื่อเยียวยาให้เป็นปกติ หรือ เพื่อฟ้นฟูให้ดี



ขึ้น ส่วนอาการของผู้ป่วยจะได้ผลเป็นประการใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ นอกจากนั้นแล้ว สาเหตุและผลของกรรมของผู้ป่วยก็มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งด้วยต่ออาการต่าง ๆ ของผู้ป่วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือศึกษาข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย และตำราทางวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 และโรคซึมเศร้า รวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อถือได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เรียบเรียงข้อมูล โดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน ทั้งในส่วนข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ
2. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด ตามจุดประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้
3. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
4. เมื่อเรียบเรียงเสร็จ จึงนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 โรคซึมเศร้าเป็นผลมาจากความผิดปกติของจิตใจ แต่ที่จริงแล้ว “โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาท 3 ชนิด คือ ซีโรโตนิน นอร์เอปิเนฟรินและโดปามีน” หรือ เกิดจากหลายสาเหตุและปัจจัยอื่นประกอบ



เข้าด้วยกันที่ส่งผลต่อสารสื่อประสาท โรคซึมเศร้านั้นเป็นอาการที่มากกว่าความรู้สึกเศร้าเพียงเล็กน้อย โรคนี้มีผลกระทบรุนแรงต่อชีวิตของผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ซึ่งผู้ป่วยเองมักจะมองทุกสิ่งทุกอย่างไปในแง่ลบและไม่มีความสุขในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่

จากการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีอารมณ์เศร้าเกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจหรือมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย มักจะมีความโกรธและอคติอยู่ในจิตใจตนเองไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวคนอื่นรังเกียจ ส่วนใหญ่มักเกิดความรู้สึก 2 อย่างในเวลาเดียวกันจึงเกิดความลังเลทั้งความรักและความเกลียด ซึ่งขัดแย้งกันขึ้นในคน ๆ เดียวกันและความโกรธ และความอคติเช่นนี้ จะก่อให้เกิดความรู้สึกผิดในใจตนเอง เป็นความรู้สึกที่ไม่ดี มุ่งทำร้ายตนเอง โกรธเกลียดตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกซึมเศร้ามาก ๆ จะมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้มีความหมาย ไร้มีความหวังและเชื่อว่าตนเองนั้นเป็นคนไม่ดี อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นสัญญาณที่บอกว่าผู้ป่วยจัดการกับความตึงเครียดทางใจไม่ได้ สิ่งสำคัญในการช่วยเหลือคือ ผู้บำบัดต้องทำความเข้าใจในความหมายของอาการป่วยโดยวิเคราะห์บริบทที่ผู้ป่วยใช้ชีวิตอยู่ ช่วยให้ครอบครัวและผู้ป่วยเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ ช่วยให้ผู้ป่วยจัดการกับความตึงเครียดและให้ความสนใจต่อพฤติกรรมแห่งสุขภาพมากกว่าพฤติกรรมแห่งการเจ็บป่วย ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนอย่างมากที่จะทำให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของผู้ป่วยพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

กิเลสที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจนั้น มีกล่าวไว้หลายสาเหตุ แต่ที่เป็นสาเหตุหลัก ๆ หรือ เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ 3 ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุของการทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. โรคคือ ความโลภ เมื่อความโลภเกิดขึ้นในใจของผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโลภทำให้อยากได้ อยากมี อยากเป็น เกินขอบเขตทำให้คนเราเห็นแก่ตัวและกระหายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีจิตใจเร่าร้อน ทะเยอทะยาน เหนียวแน่น อยากได้ในทางที่ผิด เมื่ออยากได้หรือปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วไม่ได้ดังใจปรารถนา ก็จะส่งผลทำให้ต้องผิดหวัง เกิดความคับข้องใจ กล่าวโดยรวมคือทำให้เป็นทุกข์เมื่อเกิดเป็นความทุกข์มากเข้า ๆ ย่อมทำให้เสียสุขภาพจิต บางคนเกิดเป็นบ้าเสียสติ บางคนไปเบียดเบียนผู้อื่น บางคนถึงกับตรอมใจตาย เป็นต้น



2. โรคคือ ความโกรธ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นในใจของผู้ใด ผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความโกรธทำให้จิตใจของผู้มักโกรธเป็นจิตที่ขัดเคือง ขุ่นเคือง หงุดหงิด หรือคิดวิปริต ส่งผลทำให้เสียตงทำลายจิตใจตนเองให้ได้รับความเร้าร้อน กระวนกระวาย ผดเผาในจิตใจของตนเองมากขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งลุกลามกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท เป็นสาเหตุนำไปสู่การเบียดเบียนและล้างผลาญบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น เมื่อกล่าวโดยรวมก็คือ เป็นต้นเหตุทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์

3. โรคคือ ความหลง เมื่อหลงเกิดขึ้นในใจของผู้ใดผู้นั้นเป็นโรคทางใจ เพราะความหลงทำให้จิตใจของผู้หลงนั้น เชื่อในสิ่งที่ผิด เขาใจในสิ่งที่ผิด เป็นจิตใจที่มีติดบอด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี เห็นผิดเป็นถูกตรงกันข้ามจากความเป็นจริง เช่น เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นสุขเป็นทุกข์ ความหลงที่ส่งผลทำให้คนต้องเข้าใจผิดและได้กระทำในสิ่งที่ผิดติดตามาได้นำความเสียหาย ต่าง ๆ มาให้อย่างมากมายมาแล้ว เมื่อเกิดความเสียหายขึ้น ก็ส่งผลกระทบต่อกจิตใจให้ได้รับทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุขสำราญเป็นตน (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมโธ), 2540)

นอกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้ง 3 ประการนี้แล้วซึ่งถือว่าเป็นตัวการหลักที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางใจแล้ว ยังมีสาเหตุจากกิเลสย่อย ๆ อีกมากมายที่เนื่องเป็นเหตุของโรคทาง ใจเช่นกัน ดังตัวอย่างต่อไปนี้ คือ ความรัก ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง ความเศร้าโศกเสียใจ ความวิตกกังวลในอนาคต ความอาลัยอาวรณ์ในอดีต เหล่านี้เป็นต้น อาการทั้งหลายเหล่านี้ นับว่าเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ เสียตงจิตใจ ทำลาย จิตใจ ทรมานและผดเผาในจิตใจให้เร้าร้อน กระวนกระวายอยู่เป็นนิจ ซึ่งอาการเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ นานาประการ เมื่อเกิดความทุกข์ทวมทับทวีคูณมากขึ้น ๆ นอกจากจะทำให้เกิดโรคทางจิตแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า “ความทุกข์คือโรค” และ “โรคคือความทุกข์” นั่นเอง

ผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 หลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐาน คือ ฐานหรือที่ตั้งของสติ หมายถึง การนำสติไปพิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม ส่วนรายละเอียดย่อยลงไป มีดังนี้



1. กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย บุคคลพึงพิจารณาในอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้าและออก) อิริยาปถบรรพ (กำหนดในอิริยาบถน้อยใหญ่) สัมปชัญญะบรรพ (กำหนดด้วยจิตให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไว้นั้น) ปฏิกุลมณสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นสิ่งที่ปฏิกุลนารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลมและไฟ) นวสัทธิการบรรพ (พิจารณาศพในป่าช้าเป็นอารมณ์ของจิต)

2. เวทนानุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนา หมายถึง การกำหนดในเวทนา 9 เวทนา 6 เวทนา 5 เวทนา 3 และเวทนา 2 เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นต้น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้รู้สึกแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิตที่มีราคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะ การพิจารณาจิตที่มีโมหะ มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง เป็นต้น

4. ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม หมายถึง การพิจารณาธรรม 5 ประการ ได้แก่ 1) นิรวณฺณบรรพ เช่น การเจริญอสุภกาวานาแก้ปัญหาความฉันทะ 2) ชันธบรรพ เช่น พิจารณารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ 3) อายตनบรรพ เช่น ตาเห็นรูปก็สักว่าเห็น ไม่เกิดราคะ เป็นต้น 4) โพชฌงค์บรรพ เช่น สติสัมโพชฌงค์ มีสติรู้ในจิตชัดเจน และ 5) สัจจบรรพ เช่น กำหนดรู้ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ การดับทุกข์ และแนวทางแห่งการดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ 4 นั้นเอง

ประโยชน์ของสติปัฏฐาน 4 มีดังนี้

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ เหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วนเวียนเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
4. มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านหรือยุบลงด้วยอำนาจของโลกธรรม
5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
9. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
10. สามารถบรรลุนิพพานได้



ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 แนวทางการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผลการวิจัยที่คณะโรคซึมเศร้าทางการแพทย์ ผู้ทำการวิจัยมีความเห็นว่า โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีผลมาจากสภาพจิตของบุคคลที่เปลี่ยนไปและส่งผลต่อสภาพร่างกาย อาทิ ความเครียด ความวิตกกังวล ความหดหู่และท้อแท้ เป็นต้น โดยส่งผลต่อสารสื่อสมองและมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ป่วยที่เปลี่ยนไป เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง แม้ความเจ็บป่วยทางกายก็มีผลต่อสภาพจิตเช่นกัน กล่าวคือ สามารถทำให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้าได้ด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งโรคต่าง ๆ ทางกายมีผลต่อสารสื่อสมองโดยตรง กล่าวคือ ทำให้สารสื่อสมองเสียสมดุล

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมและวิธีทางพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการป้องกันและบำบัดโรคซึมเศร้าได้ จากการมีผลงานวิจัยที่บุคลากรทางการแพทย์ พยายามหาวิธีการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาในรูปแบบของการแพทย์ทางเลือก เช่น การฝึกสติให้ผู้ป่วยรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยเอง และการกำหนดรู้เท่าทันสภาวะนั้น ๆ ตลอดจนการจัดการปัญหานั้น โดยไม่ยึดติดกับเรื่อง หรือปัญหานั้น ด้วยการคิดพิจารณาตามหลักกฎไตรลักษณ์บ้าง กฎแห่งกรรมบ้าง ตามหลักอริยสัจ 4 บ้าง เป็นต้น

หลักการในแง่ของการรักษาโรค คือ การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล นั่นคือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สอนวิธีปฏิบัติต่อกาย เรียกว่ากายานุปัสสนา ปฏิบัติต่ออารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า เวทนานุปัสสนา ปฏิบัติต่อจิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนา ปฏิบัติต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือต่อความจริงที่ปรากฏ เรียกว่าธัมมานุปัสสนา

หลักการและวิธีการเจริญสติในสติปัฏฐาน 4 กับการแก้ปัญหาโรคความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจหลักการของการฝึกสติ สามารถใช้ได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก การนับแบบต่าง ๆ การเจริญกรรมฐาน การฟังกสิณ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการเหล่านี้ใช้ในการฝึกสมาธิเจริญสติได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่และรูปแบบของการเยียวยาโรคด้วยหลักพุทธธรรม ได้รูปแบบที่นำไปสู่การเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังนี้



1. หลักศรัทธา ผู้ปฏิบัติต้องมีความเชื่อความศรัทธาต่อหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่าสามารถแก้ความเครียดได้

2. หลักวิริยะ คือ ความเพียร ต้องลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรเอาจริงเอาจัง

3. หลักปัญญา คือ ความรู้รอบในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติเรื่องอานาปานสติ ต้องรู้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตามแบบที่กำหนด เป็นต้น

ส่วนของแนวทางที่ใช้วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้ในการบำบัด ป้องกัน ตนเองและผู้อื่นจากโรคซึมเศร้า วิธีการในการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์ มีดังนี้

1. ใช้หลักความเมตตาต่อตนเองที่ปรารถนาจะหายจากโรคซึมเศร้า โดยบอกข้อมูลให้แท้จริงกับแพทย์ผู้ทำการรักษา

2. ใช้หลักความกรุณาต่อตนเอง คือ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษา หรือนักจิตบำบัด เป็นต้น

3. ใช้หลักภาวนา ในการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ รวมถึงการอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ฝึกจิตให้เข้มแข็งมั่นคงต่อสิ่งรุมเร้าและการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ

4. การคบกลยาณมิตรที่จะช่วยเหลือในเรื่องการตัดสินใจต่าง ๆ

5. ใช้หลักการพิจารณาก่อนการบริโภค บริโภคสิ่งที่เป็นสัลปายะกับการใช้หลักการของโภชนมัญญัตถุญตาเพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ที่มากับอาหาร

อภิปรายผล

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีผลมาจากสภาพจิตของบุคคลที่เปลี่ยนไปและส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความหดหู่และความท้อแท้ เป็นต้น โดยส่งผลกระทบต่อความสมดุลของสารสื่อสมองและมีผลต่อพฤติกรรมของผู้ป่วยที่เปลี่ยนไป เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง แม้ความเจ็บป่วยทางกายก็มีผลต่อสภาพจิต เช่นกัน กล่าวคือ “สามารถทำให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้าได้ด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วย



โรคมะเร็ง และ ผู้ป่วยโรคหัวใจ เป็นต้น” ซึ่งโรคต่าง ๆ ทางกายมีผลต่อสารสื่อสมองโดยตรง กล่าวคือ ทำให้สารสื่อสมองเสียสมดุล สาเหตุของความเครียดที่ทำให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ เกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องความรัก ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาความหงุดหงิด ปัญหาต้นทุน ฐานะ หนี้ ปัญหาความโกรธ ปัญหาถูกโลกธรรมครอบงำ ปัญหาความล้มเหลวในชีวิต ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดถ้าไม่ได้รับการแก้ไขที่เหมาะสมอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นมาได้ และในทางพระพุทธศาสนาโรค คือ กิเลส ที่ถือว่าเป็น ต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคทางใจนั้น มีกล่าวไว้หลายสาเหตุ แต่ที่เป็นสาเหตุหลัก ๆ หรือ เป็น รากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ 3 ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงสาเหตุของการทำให้เกิดโรคทางใจที่เกิดขึ้นจากกิเลสต้นเหตุต่าง ๆ ได้ดังนี้ โรคคือ ความโลภ, โรคคือ ความโกรธ, โรคคือ ความหลง เมื่อความโลภ โกรธ และหลง เกิดขึ้นในใจของผู้ใดผู้นั้นเป็นโรคทางใจ นอกจากจะทำให้เกิดโรคทางจิตแล้ว ยังส่งผลต่อ สุขภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า “ความทุกข์คือโรค” และ “โรคคือความทุกข์” นั่นเอง ดังนั้น ถ้าเกิดอาการดังที่กล่าวมาข้างต้น ก็ต้องหาอะไรมา รักษา ถ้าเป็นโรคทั่วไป ก็รักษาทางการแพทย์ แต่ถ้าเป็นโรคทางพระพุทธศาสนาก็หาหลักธรรม เข้ามารักษา สอดรับกับ รีดเดอร์ส ไดเจสท์ ระบุในหนังสือ “บำบัดโรคด้วยการแพทย์ ทางเลือก” ว่าศิลปะแห่งการทำจิตใจให้สงบหรือสมาธิทำได้ง่ายมากและเป็นวิธีการที่ไม่ซับซ้อน หลายคนสามารถจัดเวลาทำสมาธิให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้ไม่ยากมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ มากมายที่พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถแก้ปัญหาทางกายและจิตได้อย่างมาก เพราะสมาธิมี ผลช่วยลดความเครียดหรือระดับการใช้พลังงานให้ต่ำลง (รีดเดอร์ส ไดเจสท์, 2546) และสอดรับ ศิริลักษณ์ วรไวย ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา” (ศิริลักษณ์ วรไวย, 2557) พบว่า ธรรมโอสธ คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้เพื่อใช้ในการดูแล รักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อยามเจ็บป่วย โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้มีสติกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เข้าใจความจริงของชีวิต การชำระจิตใจให้สะอาด สงบ ปราศจากกิเลสทั้งปวงโดยมุ่งสู่มรรคผลนิพพานในที่สุด ธรรมโอสธของ พระพุทธเจ้ามุ่งชำระที่จิตใจเป็นสำคัญเมื่อมีจิตใจที่นิ่ง ช่มแจ้งและสงบ แล้วก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในทางที่ดีไปด้วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถ



บรรเทาอาการที่เจ็บป่วยหรือรักษา โรคให้ทุเลาลงหรือหายไปได้ ธรรมโอสธที่พบใน พระไตรปิฎกได้แก่ สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 โพชฌงค์ 7 มรรคมีองค์ 8 สมาธิ สัญญา 10 ไตรลักษณ์ พรหมวิหาร 4 พระรัตนตรัยพระพุทธองค์ได้นำธรรมโอสธมาใช้ในการเย็บป่วยโดยใช้ กับ พระองค์เอง พระพุทธสาวกและคฤหัสถ์ แตกต่างกันไป วิธีการรักษาโดยใช้การสวดหรือ สาธยายธรรมให้ผู้ป่วยฟังและผู้ป่วยจะต้องน้อมจิตเข้าไปพิจารณาตามบทธรรมนั้น ๆ ในขณะที่ ฟัง ในกรณีของพระพุทธองค์และพระพุทธสาวกนั้นหลังจากได้ฟังธรรมจบแล้วอาการที่อาพาธ หนักก็หายไปทันที ซึ่งบุคคลเหล่านั้นล้วนเป็นอริยบุคคลทั้งสิ้น

หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในขั้นต้นนั้น ต้องใช้สมาธิเป็นบาทฐานในการปฏิบัติ เป็น การฝึกสมาธิและสติในขั้นแรกอย่างเข้มข้น เพื่อให้เกิดสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น แล้วน้อม จิตที่สงบตั้งมั่นดีแล้วอันยอมมีกำลังแล้วนั้นไปพิจารณาสังเกตศึกษาให้เห็นธรรม เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น เห็นกายและดำเนินก้าวต่อไปโดยการสังเกตให้เห็นให้รู้ เข้าใจเวทนา และจิตสังขารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนใช้พิจารณาธรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดภูมิรู้ ในการเข้าใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เมื่อปฏิบัติดังกล่าวดีแล้วก็ต้องนำไปสู่การ ปฏิบัติในชีวิตประจำวันจึงจะถูกต้องและบังเกิดผลสูงสุดขึ้นได้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จะมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบตลอดเวลา ทำให้เราเกิดอาการทางใจได้ แต่เมื่อเราปฏิบัติตาม หลักธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) สิ่งใดมากระทบและรู้เท่าทัน ก็ให้ปฏิบัติตามหลักธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) นั้นเพราะธรรม หรือ สิ่งที่มากระทบนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ตลอดจน จริตของนักปฏิบัติเอง ก็มีความชำนาญชำชองในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง 4 ที่ย่อมแตกต่างกัน ออกไปตามจิตตและสังขารที่ได้สั่งสมไว้นั่นเอง และธรรมทั้ง 4 นั้นเมื่อเห็นและรู้เท่าทัน ต่างก็ ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสิ้น ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ได่ก่อนก็ได้ สอดรับกับ สุชีฟ ปุณฺณนาฎภาพ กล่าวว่าสติปัฏฐาน คือการตั้งสติ 4 อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์เพื่อก้าวล่วง ความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (สุชีฟ ปุณฺณนาฎภาพ, 2539) เพราะย่อมเกิดคุณดังนี้

รู้เท่าทันกาย เพื่อทำให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความยึดความอยากในกาย อันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม ว่าล้วนสักแต่ธาตุ 4 หรือสิ่ง ปฏิกุศล ล้วนต้องเน่าเสีย คงทนอยู่ไม่ได้ เห็นการเกิดตั้งนี้จนชำชอง เช่น ส่องกระจกก็รู้เท่าทันว่า



ห้วงกาย เห็นเพศตรงข้ามที่ถูกใจ ก็รู้เท่าทันว่าสักแต่ร่างกายล้วนเป็นดังนี้ เป็นต้น แล้วอุเบกขา ไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการดับในที่สุด

รู้เท่าทันเวทนา เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความยึดความอยากใน เวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัสเมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัย มัน ต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง เช่น เห็นรูปที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ได้ยินเสียง (คำพูด) ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เห็นอาหาร ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็ย่อมต้องเกิดความรู้สึก (เวทนา) ต่อสิ่งนั้น ๆ เช่นนั้นเอง ฯลฯ เมื่อรู้เท่าทันจนชำนาญ จิตเมื่อเห็นความจริงการเกิดการดับและเพราะเหตุปัจจัยเช่นนั้นบ่อย ๆ สักว่า เวทนาเป็นดังนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในเวทนาต่าง ๆ เหล่านั้นในที่สุด

รู้เท่าทันจิต เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย คลายความยึดความอยากในจิตสังขาร (ความคิด ความนึกต่าง ๆ) เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม เป็นสังขารต่าง ๆ ทางใจเกิดขึ้นเช่น โทสะ (โกรธ) โลภ หลง ดีใจ เสียใจ ต่าง ๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเมื่อเห็นความจริงเช่นนั้นบ่อย ๆ สักว่าจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนั้นเอง ก็จักเกิดนิพพิทาในจิตสังขารความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นในที่สุด

รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายและภูมิรู้ ภูมิญาณความรู้ความเข้าใจอย่างปรมาตมในสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิตตามข้างต้นแล้วเกิดเห็น ธรรมะใด ๆ ก็หยาบยกขึ้นมาพิจารณา หรือ คิดนึกสังเกตุในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างปรมาตม การคิดนึกดังนี้ ไม่ใช่การคิดนึกปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่เป็นคิดนึกที่จำเป็นในการดับทุกข์อย่างยิ่ง เช่น เห็นทุกข์หรือรู้ ว่าเป็นทุกข์ก็รู้ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยใด เห็นความไม่เที่ยง แนวทางหลักการปฏิบัติมีความสำคัญที่สุด ซึ่งเป็นการนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค ความเครียด โรคซึมเศร้า มีหลักการนำมาใช้จึงสามารถอธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้ 1. หลักการพิจารณาธรรมภายนอกเชื่อมโยงกับธรรมภายใน การพิจารณาหลักธรรมคือการพิจารณาตามหลักชั้น 5 ไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงหรือตามธรรม 2. พิจารณาเห็นสรรพสิ่งรวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา) รวมทั้งพิจารณาธรรมในธรรม กล่าวคือสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงความรู้สึก เวทนาว่าเป็นสภาวะธรรม



อย่างหนึ่ง พิจารณาตามกฎไตรลักษณ์คือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีสภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นแบบนี้มาช้านานแล้ว 3. การพิจารณาดังกล่าวจะเกิดความเบื่อหน่าย วางเฉย การเป็นโรคความเครียดเป็นเพียงโรคที่เกิดได้ทั้งกายและใจ แต่ถ้าเรารู้จักการคิดปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นมากจนเกินไปโรคเครียดที่จะทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ สอดรับกับพระมหาวิ มหาปญโญ (ละลง) ได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์อายุสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” (พระมหาวิ มหาปญโญ (ละลง), 2556) พบว่าความสำคัญของชีวิต และอายุที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนากล่าว คือ ชีวิตเป็นองค์ประชุมของชั้น 5 รูป คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นตามกฎธรรมชาติและดำรงอยู่ได้เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นมีความสมบูรณ์และสมดุลเบื้องต้นของชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตายในระหว่างความเกิดและความตายเป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกของสัตว์ทั้งมวล เรียกว่า “อายุ” ชีวิตดำเนินไปโดยสัมพันธ์กับโลกผ่านทางอายตนะเป็นอุปกรณ์เพื่อเชื่อมต่ออยู่ภายใต้ธรรมชาติคือ มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การได้มาซึ่งอัตภาพแห่งชีวิตและอายุเป็นอริยทรัพย์ ภายในสามารถทำหน้าที่เป็นอุปกรณ์เพื่อความอยู่รอดและนำพาชีวิตไปสู่ประโยชน์สุขในระดับต่าง ๆ อันมีพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด

สรุป

ภาวะโรคซึมเศร้าทั้งในยุคปัจจุบันและในทางพระพุทธศาสนา โรคซึมเศร้าในยุคปัจจุบันเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบกายและใจ ก็ทำให้กายและใจเกิดความไม่สงบขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน แต่เมื่อโรคซึมเศร้าเกิดขึ้นก็ต้องมีการหาวิธีมาดูแลรักษาเพื่อให้หายจากภาวะโรคซึมเศร้านั้น คือการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาเยียวยาและปฏิบัติเพื่อให้กายและใจเกิดความสงบขึ้น

ในทางการแพทย์ยุคปัจจุบันและในทางพระพุทธศาสนา ผู้ป่วยภาวะโรคซึมเศร้าที่ได้รับการเยียวยา พบว่า การนำหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ของพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการป้องกันและรักษาเยียวยาโรคซึมเศร้าอย่างได้ผลดี การเยียวยาโรคซึมเศร้าตามแนวทางของพระพุทธศาสนา สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่มีอาการยังไม่รุนแรงมากนัก ยังมีสติสัมปชัญญะในการคิดพิจารณาได้ เช่น การพิจารณากายก็สักแต่ว่ากาย



กายไม่มีในเรา เราไม่มีในกาย ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นจนเกิดความทุกข์ เวทนาก็เป็นแค่ความรู้สึก สุขทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่เกิดขึ้นผ่านมาแล้วผ่านไป จิตก็เป็นความรู้สึกว่าทุกอย่างในโลกนี้อยู่ในกฎของไตรลักษณ์คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และสลายดับไปในที่สุดเอาอะไรเป็นแก่นสารไม่ได้ ส่วนของธรรมเป็นไปตามธรรมชาติให้คิดเสียว่าโลกมันเป็นของมันเช่นนั้นเอง เราแค่มาอาศัยอยู่ชั่วคราวควรหมั่นสร้างบุญกุศลเพราะบุญเป็นเหตุของความสุขความเจริญ เป็นต้น เรียนรู้การเจริญสติปัฏฐาน 4 ส่งผลให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสามารถเข้าใจในธรรมชาติของร่างกายและจิตใจของตนเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์ที่ตนเองเผชิญอยู่ โดยการฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่ทำให้เป็นทุกข์ แล้วเรียนรู้ที่จะปล่อยวางอารมณ์แห่งทุกข์นั้น ซึ่งมีผลดีในการเยียวยาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยที่ค้นพบ ผู้วิจัยขอเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแก้ปัญหาภาวะโรคซึมเศร้า หลักธรรมล้วนสามารถนำมาใช้เพื่อบำบัดรักษากายและใจ ยามเมื่อประสบกับความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ผู้ที่สนใจหลักธรรมต้องลงมือปฏิบัติ ทดสอบ ทดลองด้วยตนเอง จะได้เกิดประสบการณ์ตรงซึ่งไม่จำเป็นต้องเชื่อสิ่งที่คนอื่นนำมาบอกเล่า เพราะสิ่งที่คนอื่นนำมาบอกเล่า ไม่เท่ากับได้ทดลองเอง หรือลงมือปฏิบัติเอง การลงมือปฏิบัติเป็นการพิสูจน์หลักธรรม เป็นการทำลายความสงสัยที่มี ปฏิบัติเอง เห็นเอง รู้เอง เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การศึกษาเพื่อรู้ว่ามีหลักอะไรบ้าง มีประโยชน์บ้างเพียงเล็กน้อย แต่จะเกิดประโยชน์มากเมื่อนำหลักการที่รู้แล้ว ไปฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จุดอ่อนของการการศึกษาธรรมของผู้สนใจทั่วไป คือ ขาดการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงแนวทางการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์ ในการที่จะป้องกันและบำบัดกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจริง โดยใช้หลักเกณฑ์ให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติจริง ควรทำการประเมินผลก่อนและหลังการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้มีข้อมูลในการยืนยันว่า ผลการศึกษาดังกล่าวสามารถใช้เป็นแนวทางในการบำบัดแพทย์ทางเลือกได้จริง



3. ควรมีการศึกษาองค์ประกอบของชีวิตอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้สนใจเข้าใจองค์ประกอบของชีวิตกับการเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คาดว่าน่าจะเป็นประโยชน์อย่างมากเพราะเมื่อคนทุกคนเข้าใจองค์ประกอบของชีวิตแล้ว ก็จะไม่ยึดถือในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้เพราะอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

เอกสารอ้างอิง

- พระมหาวิ มหาปณฺโญ (ละลง). (2556). วิเคราะห์อายุสสธรรม 5: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน รวมบทความวิจัยการสัมมนาผลงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ดีเด่น. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รีตเดอร์ส ไตเจสท์. (2546). บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพมหานคร: รีตเดอร์ส ไตเจสท์.
- ศิริลักษณ์ วรไวย. (2557). การศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาธีรราชวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร). (2540). อานุภาพแห่งกรรม. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม.
- สมภาพ เรื่องตระกูล. (2548). จิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สายฝน เอกวรรณ. (2553). รู้จัก เข้าใจ ดูแล ภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอสเอเชียเพรส จำกัด.
- สำนักงานพัฒนาโครงการแนวทางการบริหารสาธารณสุข. (2549). แนวทางปฏิบัติบริการสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: บริษัท กิตติชัย พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สุชีพ ปุณฺณภาพ. (2539). พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.